Überlege Dir 5 Dinge, die Du für Dich tun kannst

(denke z. B. an Themen wie: mich um meine Bedürfnisse kümmern, gut zu mir sein, mich wohl fühlen, ganz entspannt sein, mich unterstützt fühlen, Wünsche verwirklichen)

1. ____

2. ____

3. ____

4. ____

5. ____

(aus dem Buch „Tu Dir gut – Wohlfühlbuch für Frauen“)